Heinar Kudevita



Mediteerimine - miks ja kuidas?

Meditatsioon on ennekõike mõistuse tühjendamine mõtetest, mis saavutatakse mõne tegevuse või muu meetodi abil praeguses hetkes keskendununa püsimisega. Meditatsioon ühendab range keskendumise lõõgastumisega. Muuhulgas leevendab meditatsioon stressi ja ärevust, parandab mälu, mõtlemist ja keskendumisvõimet, rahustab närvisüsteemi, parandab une kvaliteeti, leevendab valu, tasakaalustab hormonaalset aktiivsust ja tugevdab immuunsust.

Oma artiklis ei pretendeeri ma täiuslikule mediteerimisele. Aastate jooksul olen omandanud mõningaid kogemusi ja saanud soovitusi inimestelt, kes on sellega tegelenud. Olen järginud neid ja tulemused on olnud enamuses positiivsed, mis julgustavad mind neid jagama ka teistega. Minu mediteerimine on lihtsustatud vorm tõelisest meditatsioonist. Kui keegi tahab saavutada paremaid tulemusi, võib ta alati leida materjali internetist või liituda mõne rühmaga, mida juhendab oma ala asjatundja.

Head pealehakkamist!

Heinar Kudevita
Tallinn, 2022

ISBN 978-9916-4-1646-4 (pdf)

Mediteerimine - miks ja kuidas?



„Meditatsioon ei tähenda teistsuguseks, uueks või isegi paremaks inimeseks saamist. See puudutab teadlikkuse treenimist ja asjade või olukorra edasist jälgimist juba uuenenud pilguga. Inimene ei ürita oma mõtteid ega tundeid välja lülitada, vaid õpib neid ilma hinnanguteta jälgima. Ja lõpuks võib ta hakata ka neid paremini mõistma."
Dr. Deepak Chopra, meditatsiooniguru

Milleks me räägime meditatsioonist?

Meditatsiooni on alati peetud idamaa omapäraks. Ja küllap on sellel ka tõepõhi all, sest enamik meditatsioonitehnikaid on pärit idamaadest. Kuid see ei tähenda, et seda ei võiks harrastada ka teised rahvused. Veel mõnekümne aasta eest oli sellega tegelemine rohkem moeasi, kui otsene eesmärk, kuid nüüd on selgunud, et meditatsioon on tervisele vaieldamatult kasulik. See muudab inimese rahulikumaks, õpetab vaatlema ümbritsevat keskkonda probleemivabalt (see ei tähenda seejuures siiski, et mediteerimine muudaks inimese ükskõikseks teiste vastu).

Üks olulisemaid tulemusi, mida mediteerimine kaasa toob, on uuenenud suhtumine oma tervislikku olukorda. Meniere`i haigust põdevatel inimesetel on tavaliselt kõige raskem tulla toime lakkamatu tinnitusega. Kuna tinnituse jaoks puudub meditsiiniline revi, siis on tänapäeval kasutusel kaks teraapiat – tinnituse ümberõppeteraapia ja meditatsioon. Juhtivad spetsialistid kogu maailmas on üksmeelsed selles suhtes, et meditatsioon on ainuke teraapiavorm, mis tinnituse tajumist tõepoolest leevendab. Alljärgnevalt vaatamegi, mida mediteerimine endast kujutab ja kuidas oleks võimalik sellega tegelema hakata.

Mis on meditatsioon ja mida see EI ole?

Kui me räägime meditatsioonist, siis tavaliselt me ei mõtle selle peale, et MEDITATSIOON on vaid üldnimetus. Meditatsioonil on erinevaid tehnikaid ja erinevaid meelteseisundeid. Kuid ühes suhtes on need kõik ühesugused, ja see on eesmärk. Igasugune meditatsioonitehnika eeldab enda tundmaõppimist ja rahu saavutamist. Kuidas selleni jõuda, sõltub inimese valikust. Mõned inimesed peavad paremaks istumist jalad ristis täielikus vaikuses, teised aga lõdvestavad rahustavat muusikat kuulates...

Laialtlevinud ekslik arvamine on, et meditatsioon on seotud religiooniga. Ei, seda see ei ole. Kuigi mõni religioon võib mediteerimist praktiseerida, on see siiski omaette valdkond.

Samuti oletatakse, et mediteerides satutakse mingisse astraalmaailma. Ei ole õige seegi. Mingit hinge rändamist meditatsioon esile ei kutsu ja mingeid hüpnootilisi omadusi sellel ei ole. Tihti räägitakse, et kui inimene on jõudnud välja meditatsiooni kulminatsioonini ehk nirvaanasse, ei saa ta sealt enam väljuda. Ka see ei vasta tõele. Inimese teadvus püsib samasugusena kogu mediteerimise jooksul ja ta võib lõpetada selle temale sobival hetkel.

Meditatsioon eksisteerib paljudes kultuurides ja kõik need kasutavad meditatiivsesse seisundisse üleminekuks palju erinevaid vahendeid. Sadu aastaid on neid õpetusi ja tavasid suulise pärimuse kaudu põlvkondade kaupa edasi antud. Kuigi meil on tänapäeval palju kirjalikke tekste, on inimestel endiselt küsimusi meditatsiooni kohta. Meditatsioon on subjektiivne mõiste ja selle kohta, mis see "tõeliselt" on, on erinevaid seisukohti.

Teadlikkuse meditatsioon

Esiteks ei ole mediteerimine midagi, mida me tegelikult "teeme". Meditatsioon ei ole tegevus, vaid seisund ja olemisviis. On sadu erinevaid vahendeid ja tavasid, mis aitavad meil sellesse seisundisse jõuda. Me nimetame nende vahendite ja harjutuste kasutamist sageli kokkuvõttes "meditatsiooniks". Üks populaarsemaid praktikaid on istuv teadlikkuse meditatsioon. Selles kasutatav poos on muutunud meditatsiooni sünonüümiks. Ristis jalgadega asend, mida zen-budismis nimetatakse Zazeniks, või joogaõpetuses Vipassanaks on üks klassikaline näide sellest.

Meditatsioon on aga palju enamat kui lihtsalt selles nn. lootoseasendis istumine. Meie mõistus toodab pidevalt mõtteid. Teadlased usuvad, et meil on iga päev tuhandeid mõtteid. Me ei tea ikka veel täielikult, kuidas mõtted töötavad või millised on nende aluseks olevad mehhanismid ja põhjused. Psühholoogia arenguga ja jätkuva praktiseerimisega on aga võimalik avastada meie meele olemust ja seda, kuidas meditatsioon seda mõjutab.

Valed arusaamad meditatsioonist

Mõtete jälgimine meditatsiooni ajal

Üks levinumaid eksiarvamusi meditatsiooni kohta on usk, et see puudutab "mittemõtlemist". Võite arvata et "Kuna ma ei suuda lõpetada mõtlemist, ei saa ma mediteerida" või olete kuulnud sarnaseid kommentaare teie ümber olevatelt inimestelt. Seetõttu kaotavad paljud inimesed huvi ja motivatsiooni meditatsiooni vastu. Kui proovime oma mõtteid peatada või blokeerida, siis see tähendaks oma mõistuse vastu tegutsemist. Selle asemel soosib meditatsioon meie mõtete märkamist ja endale teadvustamist. Isegi kogenud mediteerijad tunnevad aeg-ajalt, et nad ei suuda oma mõtteid vaos hoida. Selles ei ole midagi ebatavalist. Meie aju tegutseb ja meie mõtted lähtuvad ajust. Seega on täiesti normaalne, et me kaldume mõnikord oma teelt kõrvale. Võrdleme seda jalutuskäiguga metsas. Me kõnnime mööda teerada, mis meie ees on. Siis aga märkame natuke eemal mõnda ilusat lille või seent ja astume sammukese kõrvale, et see noppida. Kui oleme seda teinud, suundume teerajale tagasi ja jätkame oma jalutuskäiku.

Teie päev on olud väga intensiivne, mille tulemusena teie mõtted pöörduvad ikka ja jälle läbielatud sündmuste juurde tagasi? Või jäi teil midagi tegemata ja nüüd mõtlete sellele,

kuidas seda teha? See, mida te tegite, on juba tehtud ning see, mida te teha kavatsete, on alles ees. Milleks sellele mõelda? On vaid üks hetk, mis on oluline ja see hetk on PRAEGU!

Ei ole paremaid, halvemaid aegu.
On ainult hetk, milles viibime praegu.
Mis kord on alanud, lõppu sel pole.
Kestma jääb kaunis, kestma jääb kole.

Ei ole süngeid, ei naljakaid aegu.
Võrdsed on hetked, kõik nad on praegu.
Elul on tung kanda edasi elu,
jällegi Kronos et saaks mõne lelu.

Ei ole möödund või tulevaid aegu.
On ainult nüüd ja on ainult praegu.
Säilib, mis sattunud hetkede sattu.
Ainuski silmapilk teisest ei kattu.

Ei ole mõttetult elatud aegu.
Mõte ei pruugigi selguda praegu.
Vähemat, rohkemat olla ei võinuks.
Parajal määral saab elu meilt lõivuks.

Ei ole kaduvaid, kõduvaid aegu.
alles jääb hetk, milles asume preagu.
Aeg, mis on tekkinud, enam ei haju,
kui seda jäävust ka meeled ei taju.

Ma ei tea, kas Artur Alliksaar oli kunagi tegelenud meditatsiooniga, kuid tema luuleread võtavad väga hästi kokku mediteerimise põhimõtte.

Olla oma mõtete kõrvaltvaataja

Selle asemel, et oma mõtteid eemale tõrjuda või enda peale vihastada, kui mõni mõte meile pähe tuleb, võime alustada oma mõtete jälgimisest, ilma et me neisse liigselt sekkuksime. Üks õpetaja jagas kord mõtet, mis minu arvates oli väga läbinägelik: „On kaks täiesti erinevat asja, kas vaadata mõnda sündmust eemalt või olla ise selle keskel.” Mediteerides on inimene justkui oma mõtete publik, kes jälgib toimuvat – enda mõttemaailmas toimuvat, kuid seda arvustamata. Stsenaariumid, mida me oma mõtetes loome, võivad olla väsitavad: tulevik, milleni me ei ole veel jõudnud, on täis lõputuid võimalusi, mida meie praegune mõtlemine kuidagimoodi ei mõjuta ja samas on mõttetu peatuda minevikujuhtumitel, mida me enam paremagi tahtmise juures muuta ei suuda. Kui me mediteerime, siis otsime pisikesi tühimikke mõtete vahel, tühikuid, kus saaksime puhata,

mis ei tekitaks meis emotsioone. Harjutades neid lünki märkama ja omaks võtma, parandame oma võimet oma mõtteid jälgida. See on täpselt nagu lihase arendamine – treenides suureneb lihase võimekus, mediteerides suureneb meie arusaam.. Neid lünki pole alati lihtne märgata, sest võib olla raske näha, kus meie mõtted algavad ja lõppevad või millal tekib uus mõtterada. Kuid on erinevaid vahendeid, mida saame kasutada, kui hakkame mediteerima. Kuigi kõige tuntumad vahendid, mida laialdaselt kasutatakse on hingamine ja oma keha tunnetamine, on palju muid võimalusi, mis võivad meid meditatiivsesse ruumi juhtida. Meditatsioon ei tähenda tingimata paigal istumist või vaikimist.

Kui istudes mediteerimine pole teile seni mõjunud, võite proovida mediteerimist koos liikumisega. Kõige paremaks paigaks on seejuures loodus. Lisaks on meil kõigil viise, kuidas end rahustada, kuigi me ei pruugi sellest arugi saada. Näiteks võib teie ebateadlik meditatsiooni vorm olla kunsti ja käsitööga tegelemine. Kas olete kunagi olnud oma tegevusega nii haaratud, et kaotasite ajataju? See tähendab, et see tegevus, olgu see, milline tahes, haaras teid niivõrd, et te unustasite ümbritseva maailma? Braavo! Te mediteerisite seda endale teadvustamata. See ei tähenda, et peaksite püüdma enda sees toimuvat segada, hoides end hõivatuna. Iga tegevus, mis aitab vältida ülemõtlemist, võib olla üks meditatsiooni vorme ja seda on hea proovida! Kas pühapäevakalamees läheb järve või jõe äärde suure saagi lootuses? Ei, enamasti läheb ta nautima rahu ja vaikust – ja iseendaga olekut. Aga see just ongi mediteerimise kõige olulisem aspekt.

Kui kaua võtab aega, et meditatsioon toimiks?

Üks levinud eksiarvamus on kiirete tulemuste ootamine. Kuigi olete mõnda aega istunud ja oma hingamist jälginud või mõnda muud meditatsioonivahendit kasutanud, võib olla ebareaalne eeldada, et teie meel lihtsalt iseenesest tühjeneb. Nagu iga teinegi oskus, paraneb ka teie mediteerimisvõime, kui olete kannatlik ja muudate selle oma igapäevaseks rutiiniks. Kui teie meel on aastaid harjunud teatud tegevustasemega, ei saa see muutuda üleöö. Üleminek oma mõttemaailmas kinniolemisest selle eemaltjälgijaks on tegelikult ainult üks osa meditatsioonist. See nõuab kannatlikkust ja püsivust nii ühe meditatsioonitoimingu ajal kui ka kogu protsessi vältel. Meditatsiooni võib jagada neljaks osaks – valmistumine, sisenemine, olemine, väljumine. Lisaks sellele, et meditatsioon on midagi abstraktset, mida me enda meeltes kogeme, on see ka füüsiline protsess; kui liigume oma igapäevastest harjumustest kaugemale, moodustuvad meie ajus uued närvirajad. See on täiesti normaalne, et see võtab veidi aega. Seega, selle asemel, et püüda olla meditatsioonis "hea" või "edukas", on peamine muuta see oma igapäevaelu rutiinseks osaks.

Meditatsiooni eesmärk

Meditatsioon ei tähenda oma emotsioonide või mõtete kontrollimist ega pingelist keskendumist. On vahendeid, mida kasutame oma meele keskendumiseks. Nendeks on peamiselt aistingud. Näiteks kasutatakse meditatsioonides muusikat või ka lihtsat gongiheli, et viia end meie meelte kaudu meditatiivsesse seisundisse. Paljud inimesed eelistavad mediteerida suletud silmdega. Jah, sellel on oma eelised, kuid me võtame endalt sellega

võimaluse kasutada ühte aistingut – nägemist. Tegelikult saate meditatsiooni ajal kasutada visuaalseid stiimuleid, kujundeid või värve. Mõnikord võib silmade sulgemine panna meid isegi intensiivsemalt tunnetama oma siseruumi ja selliselt raskendada meditatsioonis viibimist. Kui see juhtub, jätkake avatud silmadega mediteerimist.

Kuid täielikult oma aistingutele keskendumine on tegelikult alles üleminekufaas. Kui saate tuttavaks oma mõistuse ja mõtete struktuuri ja ulatusega, eemaldate te ennast nende kontrolli alt ja tunnetate ainult praegust hetke. Meditatsiooni võib kirjeldada kui oma sisemise ruumi avastamise teekonda. Aja jooksul muutub üleminek praeguse hetke tajumisele lihtsamaks.

Meditatsiooni eelised

Inimene on emotsioonide ori. Need võivad olla niihästi head, kui halvad. Rõõm, õnnestunne, rahulolu on emotsioonid, kuid samahästi on seda ka viha, kurbus, lein. Emotsioonid ja vaimne stress on oluline probleem. Meditatsioonil on teadlikkuse tõstmise kaudu võime muuta meie elu. Selle tulemusena võime jälgida selle eeliseid paljudes valdkondades. Paljud tuntud näitlejad on võtnud omaks mediteerimise enne publiku ette astumist. Samuti ka sportlased enne otsustavat sooritust. Kuid mitte igat tüüpi meditatsioon ei sobi meile alati. Õnneks on mediteerimiseks palju erinevaid vorme, mille hulgast võime valida meile sobiva.

Meditatsiooni nägemine lihtsalt lõõgastumisviisina on üks levinud viga. Meditatsioonil on rahustav toime, kuna see reguleerib meie ajulaineid ja mõjutab meie närvisüsteemi. Kuid mediteerimine ainuüksi selle eesmärgi saavutamiseks on puudulik ja kallutatud harjutus. Kuigi teadvustatud teadlikkus loob rahustava ja lõõgastava ruumi, võib see luua ka ruumi, kus saame teadlikuks ebamugavatest emotsioonidest ja mõtetest. Meditatsioon hõlmab ka nende seisundite märkamist.

Meditatsiooni rahustava toime tulemusena jäävad mõned inimesed mediteerimise ajal magama või tunnevad end pärast seda unisena. See on väga levinud, kuid kui see juhtub kogu aeg, võib see viidata väsinud meelele või närvisüsteemile. Kui see teiega juhtub, kaaluge mõne muu meditatsioonitehnika proovimist, sest meditatsiooni eesmärk ei tohiks olla suunatud uinumisele. Vastasel juhul on tegemist juba autosugestsiooniga, mis on hoopis teine peatükk.

Meditatsioon on oskus

Mediteerimise õppimine on nagu mis tahes muu oskuse õppimine. Mõelge sellele kui lihaste treenimisele, mida te pole kunagi varem treeninud. Tulemuse saavutamiseks on vaja järjepidevat harjutamist. Ja see on tavaliselt lihtsam, kui teil on õpetaja.

Sellist asja nagu täiuslik meditatsioon pole olemas. Mõnikord läheb teie fookus kõrvale või unustate oma hingamist jälgida. See on normaalne. See on osa kogemusest. Kõige tähtsam on järjepidev mediteerimine. See on üks neist asjadest, kus teekond on sihtpunktist olulisem. Inimmõistus võib olla imelik asi. Oma mõistusega rahulolu saavutamiseks kulub

aega. Teel võib ette tulla tagasilööke, kuid see on osa mediteerimisest. Harjutage edasi. Teil läheb suurepäraselt juba ainuüksi sellepärast, et te alustasite.

Kuidas mediteeritakse?

Mediteerimise meetodeid on väga palju. Peaaegu iga meditatsiooniõpetaja on töötanud välja oma meetodi ja aastate jooksul täiustanud seda. Ei ole olemas „õiget" või „vale" mediteerimist. Kuigi jah, see viimane väide ei pea 100% paika. Mediteerimisel on teatud tingimused, mis peavad olema täidetud enne, kui seda tegevust võib mediteerimiseks lugeda.

Mediteerides lisame oma ellu kaugeleulatuvaid ja pikaajalisi eeliseid: alandame oma stressitaset, õpime tundma oma valu, mõistame paremini ona tundeid, parandame keskendumist ja oleme enda vastu lahkemad.

Kuidas õppida mediteerima?

Mediteerides õpime, kuidas pöörata tähelepanu hingamisele, õpime jälgima, kuidas liigub õhk meie kehas ning märkama, kui meie mõtted meid sellest ülesandest eemale viivad. Õpime sujuvalt pöörduma tagasi hingamise jälgimise juurde. See hingamise juurde naasmise praktika arendab tähelepanu ja teadvust. Kui keskendame tähelepanu oma hingamisele, õpime, kuidas jõuda praegusesse hetke ja jääda sellesse – püsida selles siin ja praegu tahtlikult, ilma omapoolsete hinnanguteta.

See tundub olevat lihtne, kuid harjutamine nõuab kannatlikkust. Tunnustatud meditatsiooniõpetaja Sharon Salzberg jutustab, et tema esimene kogemus meditatsiooniga näitas talle, kui kiiresti kaldub mõte kõrvale. *"Arvasin, et suudaksin raskusteta keskenduda hingamisele vähemalt 800-ks hingetõmbeks, kuid minu suureks hämmastuseks läks minu mõte rändama juba peale esimest kümmet hingetõmmet,"* räägib Salzberg. Meie mõte on nagu auto, mis suurlinna liikluses pidevalt iga valgusfoori taha takerdub ja väljapääsu otsib. Alles siis, kui ta on jõudnud linnast välja kiirteele, saab ta rahus oma teekonda jätkata. Kuigi meditatsioon ei ole universaalne ravim kõikide probleemide jaoks, võib see kindlasti pakkuda teie ellu väga vajalikke omadusi. Mõnikord ongi see kõik, mida vajame, et teha paremaid valikuid enda, oma perede ja kogukondade jaoks. Ja kõige olulisemad tööriistad, mida te seejuures vajate, on veidi kannatlikkust, rahulikku meelt ja mugavat istumiskohta. Ja boonus: te ei vaja lisavarustust ega mingisse teraapiagruppi kuulumist.

Siin on viis põhjust mediteerimiseks:
- oma probleemide mõistmine
- oma stressi vähendamine
- parem toimetulek kaasinimstega
- keskendumisvõime paranemine
- enesekindluse suurenemine

Juba ühe põhjuse saavutamine on väärt mediteerimist, mis siis veel rääkida kõigist neist.

Niisiis, kust me alustame?

Meditatsioon on midagi, millega kõik saavad hakkama. Vaatame, kuidas seda teha.
Meditatsioon on lihtsam, kui enamik inimesi arvab. Üks suuremaid probleeme on siis, kui te olete kärsitu. Kärsitus ja meditatsioon on vastandid. Jätke oma kärsitus maha aeroobikasaali ja võtke mediteerimiseks kaasa rahulik meel ja kannatlikkus. Lugege neid juhendeid, veenduge, et viibiksite kuskil, kus teid ei häiritaks ja proovige alustada.
Mediteerimise märksõna on – mugavus. Teil peab olema mugav iste, mugav asend, mugav riietus. Teie ümbrus ei tohi endale tähelepanu tõmmata. (Ärge muretsega – see käib esialgu vaid algajate kohta. Kogenud mediteerijana on teie piirangud ja nõuded palju väiksemad). Teie ümbrus peaks olema vaikne, normaalse temperatuuriga, seal ei tohiks olla lõhnu, mis tähelepanu endale tõmbaksid. Ja kuigi mõnd inimesed kasutavad mediteerimisel viirukisuitsu, ei ole see sugugi vajalik. Kui teil on pere, siis paluge neil võimaldada see veerand või poolt tundi vaikust ja segamatust. Telefon lülitage selleks ajaks välja. Kas kasutada mediteerimiseks spetsiaalset muusikat või mitte, on maitseasi. Võite proovida nii üht kui teist varianti ja valida nendest sobivam.

1) Istuge

Mediteerida võib praktiliselt igas asendis, kuid istumine on neist kõige tavalisem. Valige tool, millel ei oleks käetugesid või istuge diivanile või voodile. Hoidke keha sirge. Sama sirge peaks olema ka kael ja pea. Lihtsamalt öeldes – selg, kael ja pea peaksid moodustama sirgjoone. Kui teil on seda poosi raske hoida, asetage toolileenile mitmekordselt kokkuvolditud tekk ja toetage selg kergelt sellele. Teie reied ja põlved peaksid moodustama kaks 90 kraadist nurka.

2) Määrake mõtteline ajapiirang

Algajale piisab täielikult 5 minutist. Me ei hakka ju jooksutreeningut ka alustama maratoni läbimisega. 5 minutit pikeneb hiljem 10-ks minutiks ja sealt juba edasi vastavalt teie enesetundele. Kuidas teada, kas teie määratud aeg on täis, kui te mediteerita kinnisilmi? Selleks soovitatakse panna endale taimer. Mina seda ei soovitaks, sest inimene hakkab alateadlikult ootama taimeri teadaannet aja lõppemisest ja see viib tähelepanu kõrvale. Ei ole midagi katki, kui te ei lõpeta seanssi täpselt määratud ajal.

3) Kehaasend

Lepime kokku, et valisime alguseks toolil istumise. Toetage jalad korralikult põrandale. Jalad võiksid olla parema tasakaalu nimel veidi harkis. Käed toetuvad sülle. Kuid kuna tavaliselt inimeste õlavarred ei ole nii pikad, et käed mugavalt süles lamaksid, asetage oma sülle padi ja toetage käed sellele. See vähendab pinget õlaliigestes. Käed võiksid olla avatud peopesadega, mis on suunatud ülespoole.

4) Tunnnetage oma hingamist

Jälgige oma hingamist. Tunnetage, kuidas õhk sissehingates läbib teie keha ja teie diafragma langeb. Hingake nina kaudu ja diafragma abil (kõhuhingamine). Sama väljahingamisega. Ärge muutke oma tavalist hingamisrütmi. Loendage hingetõmbeid kümneni ja sellest edasi hingake juba ilma neid loendamata, kuid säilitades sama oleku. Võite muidugi jätkata loendamist ka pikema aja jooksul. Püüdke säilitada saavutatud tunne ka peale hingetõmmete lugemise lõpetamist.

5) Valige visuaalne objekt, mida jälgida

Kui mediteerida avatud silmadega (eelistatavam), valige endale mingi objekt, mida vaadelda. See ei peaks olema midagi, mis mõtteid esile kutsuks. Enamasti eelistavad kogenud mediteerijad elavat tuld, nagu näiteks küünlaleeki. Paljudele inimestele meeldib istuda lõkke ääres või jälgida kaminatuld, sest need aitavad samuti viia meditatiivsesse seisundisse. Küünla asemel võib olla ka mõni muu objekt, nagu mõni lilleõis, pilt. Samuti võib jälguda aknast avanevat vaadet taevale.

6) Mantraga või ilma?

Paljud mediteerimistehnikad kasutavad nn. mantraid. Need on tavaliselt lühikesed mõnesilbilised verbaalsed väljendid, mis ei pea tähendama midagi ja mis on mõeldud lihtsalt tähelepanu hoidmiseks. Tuntumaid nendest on tiibeti munkade „Om-mani-padme-hum”, mis on raskestitõlgitav väljend, tähendades umbes "kalliskivi lootoses" Lootos oli teatavasti budismis püha lill. Klassikalise mediteerimise õppimisel juhendaja käe all annab tavaliselt selle individuaalse mantra igale õpilasele juhendaja. Kuid samahästi võib igaüks ise endale midagi sobivat valida. Mantra kasutamine ei ole tingimata vajalik ja paljud tehnikad saavadki hakkama ilma selleta.

7) Helitaust või vaikus?

Paljud mediteerijad kasutavad mediteerimise ajal lõõgastavat muusikat. Selleks võib olla mistahes rahuliku tempoga heliteos, mis ei ole liiga intensiivne ega kaasakiskuv. Sobiva leiab igaüks endale internetist, kus neid on saadaval nii mediteerimismuusika, kui ka reikimuusika nimetuse alt. Tiibeti „laulvad kausid” on enamasti üks eelistatuimast. Igaüks jõuab oma eelistustes selgusele kõige paremini katsetades ise erinevaid variante. Minu vaieldamatuks lemmikuks on variant nr. 4

Järgnevad variandid on pärit YouTube`ist

1. variant
2. variant
3. variant
4. variant

8) Märgake, kui teie mõtted on rändama läinud

Paratamatult kaldub teie tähelepanu hingamiselt kõrvale ja rändab mujale. Kui märkate, et teie mõte on liikunud eemale, pöörake tähelepanu uuesti lihtsalt hingamisele. Ärge tehke midagi muud, lihtsalt tunnetage olukorda.

9) Ärge muutuge kannatamatuks, kui teie mõte uitama läheb

Ärge mõistke enda üle kohut ega kaotage lootust, kui teil kõik kohe ei õnnestu. Seda võib juhtuda veel kümneid ja kümneid kordi.... Tulge lihtsalt tagasi.

10) Väljumine

Kui olete valmis, tõstke oma pilk (kui teie silmad on suletud, avage need). Võtke veel mõni rahulik hetk enda jaoks, hingake paar korda sügavalt sisse ja välja. Pange tähele, kuidas teie keha praegu tunneb. Pange tähele oma mõtteid ja emotsioone.

See ongi kõik! See on klassika. Keskendute oma hingamisele ja kui mõtted lähevad rändama, toote need tagasi ja püüate seda teha võimalikult sõbralikult enda vastu. On teil meeles, et kärsitus ja mediteerimine ei sobi ühte paati? Nii palju, kui teie mõtted ringi liiguvad, nii tihti alustate algusest. Seda teete nii mitu korda kui vaja. Seejuures ärge arvake, et kulutatud aeg on lihtsalt mahavisatud aeg. Sugugi mitte. Ka see on osa mediteerimisest.

Kui palju ma peaksin mediteerima?

Meditatsioon pole keerulisem kui see, mida me eespool kirjeldasime. See on nii lihtne… ja ometi nii keeruline. See on ka võimas ja seda väärt. Võti on pühenduda sellele iga päev, isegi kui see kestab ainult viis minutit. Meditatsiooniõpetaja Sharon Salzberg räägib: "Üks minu juhendajatest ütles, et meditatsioonipraktika kõige olulisem hetk on see hetk, mil istute seda tegema. Sest just siis ütlete endale, et usute muutustesse, usute enda eest hoolitsemisse ja muudate selle tõeliseks."

Neuroteadlase Amishi Jha hiljutised uuringud avastasid, et 12 minutit meditatsiooni 5 päeva jooksul nädalas võib kaitsta ja tugevdada teie tähelepanuvõimet.

Meditatsiooni näpunäited ja tehnikad

Oleme siiani läbinud põhilise hingamismeditatsiooni, kuid on ka teisi tähelepanelikkuse tehnikaid, mis kasutavad meie tähelepanu hõlmamiseks hingamisest erinevaid fookuspunkte – väliseid objekte, nagu heli, visuaalne objekt või midagi abstraktsemat. Kuid kõigil neil on üks ühine joon: me märkame, et meie mõte kipub domineerima suure osa ajast. See on tõsi. Tavaliselt me enne mõtleme ja siis tegutseme. Nii oleme harjunud tegema varajasest noorusest. Ainult väikesed lapsed on veel sellisest kammitsast vabad – nemad tegutsevad tihti spontaanselt. Kuid siin on mõned kasulikud strateegiad meie mõtteviisi muutmiseks:

Kuidas muuta tähelepanelikkus harjumuseks

Hinnanguliselt töötab 95% meie käitumisest autopiloodil ehk siis sissekodeerituna. Seda seetõttu, et närvivõrgud on kõigi meie harjumuste aluseks. Need vähendavad meie miljoneid tajuimpulsse, mida me pidevalt saame sekundis, eelprogrammeeritud otseteedeks, et saaksime selles kiirustavas maailmas ratsionaalselt toimida. Need vaikimisi ajusignaalid on nii tõhusad, et põhjustavad sageli vana käitumise juurde tagasipöördumist, enne kui me isegi

jõuame otsustada, milline käitumine oleks otstarbekam. See tähendab siis, et me oleme muutunud teatavas mõttes robotiteks.

Hetke teadvustamine on nende sissekodeeritud protsesside täpne vastand. See on pigem aktiivne juhtimine kui autopiloot ning võimaldab meil sooritada tahtlikke tegevusi ja võtta vastu otsuseid. Aga see nõuab harjutamist. Mida rohkem me aju aktiveerime, seda tugevamaks see muutub. Iga kord, kui teeme midagi sihipärast ja uut, stimuleerime neuroplastilisust, aktiveerides meie hallollust, mis on täis äsja tärganud neuroneid, mida pole veel "autopiloodi" poolt rikutud.

Kuid siin on probleem. Kuigi meie tahtlik aju teab, mis on meile parim, sunnib meie autopiloodi aju meid kasutama lihtsamat otseteed. Seesama otsetee ütleb meile, et me saame hakkama ka ilma lisategevuseta, kuna nii on ratsionaalsem. Kuidas siis panna end tähelepanelik olema, kui seda kõige rohkem vajame? Siin tulebki mängu „käitumise kujundamise" mõiste. See on viis muuta oma ajutegevust. Selleks on kaks võimalust – esiteks autopiloodi ajutegevuse aeglustamine, seades selle teele takistusi, ja teiseks tahtliku aju teelt takistuste eemaldamine, et saaksime aju täiesti enda kontrolli alla. See kõik nõuab siiski tööd. Siin on mõned viisid alustamiseks.

Pange enda ümber meeldetuletused. Kui kavatsete mediteerida, asetage ettevalmistatud tool keset põrandat, et see tuletaks teile teie kavatsust meelde. Värskendage oma meeldetuletusi regulaarselt. See võib töötada umbes nädala, kuid siis võtavad teie autopiloodi aju ja vanad harjumused uuesti võimust. Proovige mõelda välja midagi uut; lisage mitmekesisust või muutke need humoorikaks. Nii jäävad nad teile kauemaks meelde. Kui olete kogenud selliseid segavaid tegureid (ja me kõik oleme), olete teinud olulise avastuse: lihtsalt öeldes on see teadvustatud oleku vastand. See on siis, kui me laseme võimust võtta harjunud rutiinil, automaatpiloodil, ja laseme oma mõtetel uidata, uurime näiteks tulevikku või minevikku ega pööra tähelepanu käesolevale hetkele, milles me ju tegelikult elame suurema osa ajast – ja mõnikord mitte just nii, nagu meile meeldiks? Kuid see ei pea nii olema. Me harjutame tähelepanelikkust, et saaksime õppida ära tundma, millal meie mõistus teeb oma tavalist igapäevast akrobaatikat, ja võib-olla suudame sellesse isegi sekkuda, et saaksime valida, millele keskenduda. Lühidalt, meditatsioon aitab meil luua palju tervemaid suhteid iseendaga (ja laiemalt ka teistega).

Hommikune meditatsioon

Kuidas alustada oma päevarutiini

Hommikune meditatsioon aitab vabaneda rahutusest ja luua tingimused edukamaks päevaks. Olenemata sellest, kas ärkate kell 5 või 10 hommikul, võib igapäevane äratusmeditatsioon saada teie pidepunktiks päevas, mis on täis sageli ettearvamatuid olukordi.

Hommikuse rutiini tähtsus

Kui alustame oma päeva hommikuse meditatsiooniga, anname endale parima võimaluse olla täielikult teadlik ja täielikult ärkvel, enne kui alustame päevaste toimingutega. Luues

regulaarse hommikupraktika, kasvatame meelerahu ja õnnelikumaid suhteid, kus oleme lahkemad ja vähem hukkamõistvad nii enda kui ka teiste suhtes. Paljude inimeste praeguse kiire elutempo tõttu võivad meie päevad sisaldada stressi ja pinget. Inimesed eeldavad, et selline stress on lihtsalt elu vältimatu osa, kuid meditatsioon võib aidata meil oma elu oskuslikumalt juhtida.

Tõelist meelerahu võib alati leida, kuid kõigepealt peame lahti laskma kõigest, mis sellist rahulikkust ja selgust varjab – oma segadusest, mälestustest, ootustest, sisemisest rahutusest. Kui saavutame hommikuse meditatsiooniga rahu, muutub meie vaatenurk ja võime hakata ennast ja oma eesseisvat päeva positiivsemalt tunnetama.

Meditatsioon võib olla kasulik igal kellaajal, kuid vaieldamatu kasu on ka sellest, kui hommikune lühike meditatsioon on teie rutiini juurdunud nagu iga hommikune tegevus. Hommikud võivad oma vaikse olemuse tõttu olla parim aeg meditatsiooni kaasamiseks, samas kui pärastlõunad on suurema tõenäosusega täidetud töödega ja sellest tingitud stressiga.

Meditatsiooni kaasamine hommikusse ei tähenda suurt ajakulu. Uuringud näitavad, et teeme päeva olulisemaid otsuseid tõenäolisemalt hommikul enne, kui oleme päevaks kodust lahkunud. Kui te tavatsete üles tõusta ja teha hommikuvõimlemist ning peale selle valmistada hommikusööki,, on 5-minutilise hommikuse meditatsiooni lisamine viis, kuidas keskenduda füüsiliselt vaimsele.

Meditatsiooni võib vaadelda, kui vaimset hommikuvõimlemist. 2018. aasta uuringus, mis tutvustas enam kui 300 eduka inimese elu, selgus, et nende päevade üks olulisemaid osi on kohandatav hommikurutiin. Me ei saa alati oma ümbrust ega mugavusi kontrollida, eriti kui reisime ja meil on ettearvamatu ajakava. Hommikune meditatsioon on midagi, mida saab teha igal pool: voodis, rongis istudes või hommikusööki oodates. Sellest võib saada meie päeva alus, millele saame alati toetuda, et saavutada soovitud meelerahu.

Hommikuse meditatsiooni eelised

Uuringud näitavad, et enamik inimesi kogu maailmas veedab veebis 1–3 tundi päevas sotsiaalmeedias sirvides, millest suur osa algab juba enne voodist tõusmist. See võib meie mõtted eelolevaks päevaks hägustada ning samuti on näidatud, et see vähendab vaimset tervist ja suurendab ärevust.

Maailmas toimub tuhandeid sündmusi, mis on meie kontrolli alt väljas. Need võivad olla teie lastega seotud probleemid, tööeelsed "hädaabi" meilid, teie särgile loksunud kohv – mistahes sündmus. Veelgi enam, kui te ei saanud korralikult magada, on neid nüansse raskem läbi töötada ja need võivad päeva edenedes isegi mõjutada meie otsustusvõimet ja ratsionaalset tegutsemist.

Näpunäiteid hommikuse meditatsioonipraktika alustamiseks

Nüüd, kui oleme käsitlenud mõningaid põhjuseid, miks hommikune mediteerimine on nii kasulik, miks mitte alustada selle lisamist oma igapäevasesse ärkamisrutiini? Esiteks mõelge

välja, kus soovite mediteerida. Võite väga hästi alustada harjutust, kui olete veel voodis (soovitame olla poolistukil, mitte pikali, et vältida uuesti uinumist). Või võite 10 minutit enne kodunt lahkumist leida mugava tooli, koha diivanil, padja põrandal või isegi istuda autos, jättes aega lihtsalt lühiajaliseks lõdvestumiseks. Olete ainus inimene, kes teab, milline on parim koht meditatsiooni lisamiseks oma hommikurutiini sujuvalt, seega valige koht, mis teile sobib.

Millist tüüpi hommikust meditatsiooni peaksite proovima? Meditatsiooni jaoks pole universaalset lahendust. Kui aeg on oluline, võivad meditatsioonid olla nii lühikesed kui üks minut või kuni täielikum 10- või 20-minutiline hommikune meditatsioon. Isegi kõndimine bussipeatusse võib olla sisustatud mediteerimisega.

Alustage jällegi hingamise jälgimise ja loendamisega. Muud ei ole vajagi.

Ärge mõelge sellele, vaid tehke seda. Võtke üks päev korraga. Erinevalt treeningust tekkivast higist ei pruugi te oma meditatsioonipraktika eeliseid kohe märgata, kuid võite olla kindel, et teie mõtetes toimuvad peened nihked, kuidas te sündmuste tajute ja neile reageerite ning äsja leitud püsivad energiatasemed hakkavad passiivselt teie maailma sisenema. Selle aja leidmine päeva alguses võib aidata teil taastada enesekindlust ja positiivsust.

Hommikuse meditatsiooni puhul tavaliselt taustamuusikat ei kasutata.

Mis on kõndimismeditatsioon?

Kõndimismeditatsioon on tähelepanelikkuse praktika, mis ühendab kõndimise füüsilise kogemuse meditatiivse seisundi keskendunud tähelepanelikkusega. Kõndimismeditatsioon mobiliseerib meditatsiooni, võimaldades keskenduda vaimu-keha ühendusele, kui sammute või jalutate ruumis või väljas. Selle meditatsioonivormiga määrate oma kõndimistempo ja seansi pikkuse. Kõndimismeditatsiooni ajal teeb praktik teatud aja jooksul kokku ehk sada sammu, keskendudes igal sammul keha liigutustele ja füüsilistele aistingutele.

Kinhini meditatsioon, mida laialdaselt praktiseeritakse paljudes budismi vormides, pakub mõlemast maailmast parimat, vaheldumisi kõndimise ja istumise meditatsiooni vahel.

Kõndimismeditatsiooni eeliseid

Kõndimismeditatsioon on kasulik treening, mis keskendub nii teie füüsilisele kui ka vaimsele heaolule. Siin on mõned kõndimise meditatsiooni eelised:1. Parandab teadlikkust. Kõndimismeditatsioon aitab hoida teid praeguses hetkes. Seansi ajal juhite pidevalt tähelepanu sissepoole, kui teie keha liigub ja meel rändab, parandades keskendumisvõimet ja teadlikkust oma füüsilisest keskkonnast ja vaimsest seisundist.

2. Parandab une kvaliteeti. Unekvaliteedi parandamiseks saate kasutada meditatsiooni, mis aitab ohjeldada stressi, ärevust ja depressiooni, mis kõik kolm võivad põhjustada unetust. Regulaarne meditatsioonipraktika võib vähendada teie südame löögisagedust, alandada vererõhku ja suurendada unehormooni melatoniini tootmist.

3. Pakub vaimset selgust. Igapäevaelu kiire olemus võib muuta enda jaoks hetke leidmise keeruliseks. Kõndimismeditatsioon võib aeglustada mõtteid ja aidata tõrjuda elu paljusid segajaid, andes teile rohkem aega keskenduda ainult oma vaimsetele vajadustele.

4. Hõlbustab vaimu-keha ühendust. Selles meditatsioonivormis pöörate tähelepanu kõigile kõndimise füüsilistele aistingutele, näiteks liikuva keha skaneerimisele, mille käigus teete oma füüsilise olemuse inventuuri. Pange tähele, kuidas teie jalad maaga kokku puutudes tunnevad, kuidas teie käed igal sammul liiguvad või kuidas teie kehahoiak paraneb, kui liigute aeglases tempos.

Kuidas kõndides mediteerida?

Kõndimismeditatsioon on füüsiline tegevus, mida saate teha kõikjal, kus on piisavalt ruumi mõne sammu mugavaks tegemiseks, olgu siis kodus või õues.

1. Valige koht. Tehke teadlikku kõndimist turvalises ruumis, kus teil on piisavalt ruumi mugavalt liikumiseks. Ruum ei pea olema täiesti vaikne, kuid see peaks olema koht, kus teid ei häirita. Õues leidke rada, mis võimaldab teil kõndida 10-15 sammu edasi-tagasi – koht, mis on suhteliselt rahulik, kus teid ei segata ega isegi ei jälgita (kuna selline liikumisviis võib võõrastele inimestele imelik tunduda). Rada ei pea olema pikk, kuna eesmärk ei ole jõuda kindlasse sihtkohta, vaid harjutada väga tahtlikku kõndimisviisi, kus liigute enamasti lühikesel vahemaal edasi-tagasi.

2. Alustage kõndimist. Eelnevalt hingake mõned korrad sisse ja välja jälgides meile juba tuttaval kombel oma hingamist. Seejärele tehke 10–20 sammu, liikudes tavalisest tempost aeglasemalt. Hingamise jälgimise asemel jälgige nüüd oma samme, asetades üks jalg aeglaselt ja rütmiliselt teise ette. Kui te olete läbinud selliselt valitud vahemaa, tehke jällegi hingamispaus. Siis pöörake ümber ja kõndige sama teed tagasi, hoides sama aeglast tempot. Nii, nagu istuva mediteerimise puhul, nii peaks ka kõndides olema teie selg, kael ja pea sirged.

3.Pöörake tähelepanu. Pange tähele, kuidas teie jalad tunnetavad liikumist, kui tõstate need järgemööda üles ja kui nad puutuvad kokku maapinnaga. Tunnetage kõiki muid aistinguid, mida tunnete kõndides. Kõndides võib teie mõte hakata rändama. Keskenduge uuesti oma sammude lugemisele. Kui ümbruses on müra, mida te ei saa summutada, lihtsalt tunnistage neid helisid, seejärel suunake tähelepanu tagasi sammudele ja hingamisele. Korrake seda tegevust iga päev vähemalt 10–15 minutit.

4. Lõpetamine. Kui te olete valmis lõpetama, jääge seisma ja hingake mõned korrad sügavalt. Seejärele võite seista veel mõne aja lihtsalt paigal, hingates tavaliselt. Tunnetage oma keha.

Kõndimise meditatsioon nõuab kannatlikkust ja harjutamist. Kasu saamiseks proovige seda võimalikult palju oma igapäevaellu kaasata.

Tähelepanu!
Kui te kõndimise ajal jälgite rohkem ümbrust, loodust, inimesi jms, siis seda ei nimetata mediteerimiseks, vaid jalutamiseks.

Iga etapi komponendid. Kõndimismeditatsioon hõlmab väga kaalutlevat mõtlemist ja tegevuste tegemist, mida tavaliselt teete automaatselt. Sammude jälgimine võib tunduda ebamugav, isegi naeruväärne. Kuid peaksite püüdma märgata vähemalt neid iga sammu nelja põhikomponenti:

a) ühe jala tõstmine;
b) jala liigutamine veidi ettepoole omaasukohast;
c) jala asetamine maapinnale (põrandale), kand kõigepealt;
d) keha raskuse nihkumine toetuvale jalale, kui tagumine kand tõuseb, samal ajal kui selle jala varbad jäävad põrandat või maad puudutama.

Kiirus

Võite liikuda teile sobiva kiirusega, kuigi eelistatavam on suhteliselt aeglane kõndimine. Tähtis on seejuures, et te kõnniksite normaalselt oma samme mitte millegagi rõhutades või muutes.

Käte asend

Võite panna käed selja taha või enda ette või lasta neil lihtsalt enda kõrval rippuda – nii, nagu tundub kõige mugavam ja loomulikum.

Oma tähelepanu koondamine

Kõndimise ajal proovige keskenduda ühele või mitmele aistingule, mida te tavaliselt võtaksite iseenesestmõistetavana, näiteks sisse- ja väljahingamisele; jalgade liikumisele ja nende kokkupuutele maapinna või põrandaga; pea tasakaalus hoidmisele; helidele läheduses; avanevale vaatepildile teie ees.

Mida teha, kui mõtted lähevad rändama?

Ükskõik kui palju te ka ei üritaks oma tähelepanu mõnele sellisele aistingule suunata, lähevad teie mõtted paratamatult rändama. See on normaalne – see on täiesti loomulik. Kui te seda märkate, proovige lihtsalt uuesti keskenduda ühele neist aistingutest. Mitmed kogenud mediteerijad soovitavad ühendada istuva mediteerimise kõndimismediteerimisega.

Veel üks meditatsioonivorm

Ma olin juba lõpetanud selle peatüki, kui sain oma tuttavalt USA-s kirja, milles ta tutvustab teistsugust meditatsiooni. Glenn Schweitzer on tegelenud aastaid Meniere`i haiguse ja tinnituse probleemidega ning avaldanud palju artikleid nimetatud teemal. Tema töid on hinnanud ka maailma juhtivad teadlased. Tema mediteerimisvorm erineb selle poolest klassikalisest hingamise jälgimisega seotud meditatsioonist, et ta soovitab selle asemel kasutada hoopiski tinnitustheli meditatiivse seisundi esilekutsumiseks.



„Tere kõigile, Glenn siin.
Täna olen põnevil, et saan lõpuks jagada uut lõõgastus- ja toimetulekutehnikat, mida olen viimased 4 kuud arendanud. Ma nimetan seda TABS-tehnikaks, mis on lühend sõnadest Tinnitus Awareness Body Scan. See on toimetulekutreening, mis ühendab hingamistehnika ja oma tinnitusheliteadliku jälgimise progresseeruva lihaslõõgastusrutiini ja teadlikkuse saavutamise harjutusega.

TABS-tehnika on uus toimetulekuvahend ja lõõgastustehnika, mis aitab teil stressi vähendada ja Meniere'i sümptomeid paremini hallata. Kuid ma usun ka, et see võib olla elujõuline alternatiiv minu tinnituskesksetele meditatsioonidele, et hõlbustada tinnitusega harjumist.

Olen aastaid püüdnud luua uusi strateegiaid, mis ei nõuaks inimeselt otsest mediteerimist, kuid mis võiksid saavutada samasuguseid tulemusi kui minu tinnitusele keskendunud meditatsioonitehnikad.

Tinnitusele keskendunud meditatsiooni puhul on kontseptsioon üsna lihtne: Kui meditateerite sageli ja olete selles kogenud, hakkate mediteerimisel kogema rahu ja lõdvestust. Traditsiooniliselt juhendatakse inimesi mediteerimisel keskenduma oma hingamisele või mantrale, kuigi lõpuks pole hingamises ega mantras midagi erilist. Need on vaid abivahendid.

Kui valite meditatsiooni ajal hingamise jälgimise asemel oma tinnitushelile keskendumise, saavutate selle tulemusel siiski meditatiivse lõdvestusseisundi. Edaspidi hakkab teie aju ja närvisüsteem sellest tulenevat lõdvestusseisundit seostama teie tinnituse heliga. Ja see uus positiivne mõtteviis aitab teil toime tulla teid tüütava tinnitusega. See tehnika võimaldab teil kogeda sügavat lõdvestusseisundit, kaasates samal ajal tinnituse protsessi osana, ilma et peaksite üldse mediteerima! Isegi kui tulete tinnitusega hästi toime, võib TABS-i tehnika viia teid sügavasse lõdvestusseisundisse, mis aitab teil toime tulla ka teiste Meniere'i sümptomitega.

Senised tulemused:

Olen õpetanud TABS-i tehnikat oma klientidele mitu kuud ja tagasiside on olnud uskumatu. See on nii positiivne, et olen lõpuks valmis seda jagama ülejäänud huvilistega.
Kui te olete juba mõnevõrra tuttavad minu tinnitusel baseeruva meditatsioonitehnikaga, on see uus tehnika tore täiendus programmile ja aitab teil teha täiendavaid edusamme.
Kuid kui olete seni kartnud proovida neid meditatsioonitehnikaid või olete nendega varem ebaõnnestunud, on see täiesti uus tehnika, mida saate selle asemel igapäevaselt harjutada. Alustuseks õpetan teile põhitehnikat ja lõpuks õpetan teile erinevaid viise, kuidas saate tehnikat oma konkreetsetele vajadustele paremini kohandada.

Keha skanneerimise tehnika harjutamine:

Saate seda teha taustaheliga või ilma, kuid soovitan tungivalt kasutada helitausta.

Esiteks heitke pikali ja tundke end täiesti mugavalt. Soovitan olla pikali voodis, mugaval lamamistoolil või diivanil. Mida mugavam teil on, seda parem.

Järgmisena aeglustate oma hingamist 4 sekundini sisse, 8 sekundini välja, hingates nina kaudu.

Esimese paari hingetõmbe jooksul lugege mõttes sekundeid, et tabada sobiv hingamisrütm, et te ei peaks jätkama loendamist, vaid jätkate ülejäänud harjutuse ajal samasuguse kiirusega hingamist. Pärast 3-4 hingetõmbe loendamist olete valmis tehnikat alustama. Esiteks tahan, et 4-sekundilise sissehingamise ajal keskenduksite rahulikult tinnituse helile, nagu teeksite seda meditatsiooni ajal.

Seejärel kinnitate iga 8-sekundilise väljahingamisega oma tähelepanu kindlale kehaosale, alustades jalgadest. Kogu 8-sekundilise väljahingamise ajal keskenduge kogu oma kontsentratsiooniga jalgade lihaste lõdvestamisele nii täielikult ja sügavalt kui võimalik. Kui teil on raske oma jalgadele keskenduda, pingutage enne seda kergelt jalalihaseid.

4-sekundilise sissehingamise ajal keskenduge uuesti tinnituse helile. Kui teil on raskusi 4–8 hingamisega, võib teil olla lihtsam teha 5–5 hingamist. Kasutada võib ka teisi hingamismustreid, mis teile sobivamad on. Seejärel nihutage väljahingamisel fookus tagasi oma kehale, keskendudes nüüd säärele (pahkluud põlvedeni), lõdvestades säärelihaseid nii palju kui võimalik.

Korrate seda mustrit seni, kuni olete kogu keha läbinud, järgides seda kehaosade järjestust:

Hingamine 1: jalad
Hingamine 2: sääred (pahkluud põlvedeni)
Hingamine 3: sääred (põlved tuharateni)
Hingamine 4: kõht/alaselg (süvalihased)
Hingamine 5: rindkere/selja ülaosa
Hingamine 6: õlad/käed/käed
Hingamine 7: kael/kurk
Hingamine 8: pea/nägu/lõug

Kui te olete lõpetanud keha skanneerimise, minge tagasi jalgadele ja alustage uuesti. Kui teie tähelepanu mis tahes hetkel häirib, võite korrata viimast kehaosa või lihtsalt alustada uuesti oma jalgade juurest ja võtta uus ring Saate seda harjutada nii kaua või nii lühikest aega, kui soovite, kuigi soovitan harjutada ideaaljuhul 5-20 minutit korraga. Mida kauem te seda teete, seda lõdvestunumaks muutute.

Tinnitusega kohanemiseks soovitan harjutada 15 minutit kaks korda päevas. Olulised märkused ja valikulised muudatused:

Kui proovite seda tehnikat esimest korda, nõuab see palju keskendumist, kuid see on hea. Mida raskem on teil keskenduda, seda väiksem on võimalus kogeda kõrvalisi mõtteid. Pärast paari harjutamist nõuab see vähem keskendumist ja harjutades muutub hingamisrütmi tabamine tunduvalt lihtsamaks.

Saate valida, kas liikuda läbi keha suurema või väiksema sammuga. Selle kiirendamiseks saate iga kord väljahingamisel keskenduda suurematele kehaosadele. Selle aeglustamiseks

võite keskenduda iga hingetõmbega väiksematele kehaosadele (st alustades ühe jalaga, seejärel ühe jala ühe osaga korraga), jagades keha nii paljudeks hingetõmmeteks, kui soovite.

Kui eelistate alustada oma peast ja liikuda mööda keha alla, mitte jalgadelt üles, toimib ka see! Tegelikult soovitan katsetada, et näha, milline on teie jaoks lõõgastavam.”

* * * * *

Ma pean tunnistama, et mul oli sellest raske aru saada. Olin varemgi kuulnud Glenni tinnitushelipõhisest meditatsioonist, kuid mitte kunagi seda ise katsetanud. Esiteks sellepärast, et ma olen oma tinnitusega rahu teinud ja ta ei sega mind, teiseks tundub Glenni mõte olevat veidi ulmeline. Kuid uudishimu sai võitu ja ma katsetasin. Esimesel korral ei tulnud mul midagi välja. See ei häirinud mind, sest seda on juhtunud sageli ka tavalise hingamispõhise mediteerimisega. Katsetasin uuesti ja uuesti. Ja siis lõpuks hakkasin aru saama Glenni eesmärgist ning esimest korda õnnestus mul ka tema tehnika. 4-8 hingamine tundus veidi ebaloomulik, sellepärast jäin 5-5 hingamise juurde, mis nõuab vähem tähelepanu ja on loomulikum.

Tulemused? Mul on seda raske analüüsida, sest nagu ma juba ütlesin, et ole mul pideva tinnituse esinemisega probleeme. See ei sega mind. Kuid Glenni põhimõte, et meie taju hakkab ühendama lõõgastumist tinnitusheliga, on täiesti reaalne. Seega on väärt katsetamist. Vähemalt alguses jätaksin ma kehaskanneerimise välja ja keskenduksin ainuüksi tinnitushelile. Hiljem võib selle elemendi lisada, kui esimene etapp on selgeks saanud.

Minu isiklikud kogemused mediteerimisega

Ma ei ole kunagi õppinud mediteerimist kellegi otsesel juhendamisel või mõnes rühmas. Kõik, mida ma tean, olen saanud isiklike kogemuste kaudu.

Meditatsiooni juurde juhatas mind soomlasest tuttav, kelle näpunäited võtsin aluseks. Edasi lugesin internetis kirjapandut ja katsetasin. Loomulikult ei tulnud alguses midagi välja, nagu kõik juhendajadki kinnitavad. Kümneid õhtuid istusin küll suletud, küll avatud silmadega, kuid korralikku keskendumist ei saavutanud. Kuid ma märkasin, et hetked, millal minu mõte ringi rändama hakkas, muutusid ikka harvemateks ja mul oli tunduvalt lihtsam seda tagasi kutsuda. Praeguseks suudan ilma erilise vaevata ennast „välja lülitada” peaaegu ükskõik, millises kohas ja millises tingimuses.

Kas mediteerimisest on olnud kasu? Usun küll. Võib-olla aitabki just see mul tulla toime oma tinnitusega. Igal juhul rahulikumaks olen muutunud küll. Õnneks olen ma juba loomu poolest flegmaatik, kellel on elus lihtsam probleemidega toime tulla.

Kuidas näeb välja minu mediteerimine?

Ma ei seosta seda rangete kellaaegadega. Samuti ei tee ma seda alati regulaarselt. Soov mediteerimiseks peab lähtuma seestpoolt, mitte olema sundus. Ilmselt ei peaks mõni guru mind üldse klassikaliseks mediteerijaks, kuid see, mida ma saavutanud olen, rahuldab mind. Alustamiseks valin enamasti õhtuse aja, sest siis on päevased kiired möödunud ja meel

rahulikum. Abikaasaga on mul kokkulepe, et me teineteist selle aja jooksul ei sega. Panen mängima helitausta, milleks on eelistatavalt vihmasadu. Üks minu lemmikutest on siin: https://www.youtube.com/watch?v=zfSfEB

Monitori ekraanil kuvatava pildi suurendan täitma kogu ekraani ja see ongi minu visuaalne „mantra", mille saatel mediteerida. Kui valin mõne teise helitausta, siis kasutan mõnda muud objekti. Tavaliselt põlevat küünalt.

Ülejäänud tegevus on klassikaline, välja arvatud see, et ma ei pea lugema oma hingetõmbeid. Õigem on öelda – ei pea ENAM, sest ma olen nüüdseks harjunud keskenduma ilma selleta. Istun tavaliselt veerand tundi või mõnikord kauemgi.

Tean muidugi, et see tehnika ei ole täiuslik ja ilmselt ei ole seda ka minu keskendumine. Kuid ma olen sellega rahul ja rohkem ma ei vajagi. Hommikust mediteerimist ma ei praktiseeri, seda asendab mul hommikuvõimlemine, mille puhul on samuti võimalik keskenduda ja oma keha tunnetada. Ma ei tee liigutusi mehhaaniliselt, vaid jälgin ennast kõrvalt ja elan toimuvale kaasa. Sellest tingituna ei koosne minu hommikuvõimlemine jõulistest harjutustest, vaid asahi elementidest, mis on euroopalik qigongi variant.

Kõige selle põhjal võin ainult öelda – katsetage! Te ei kaota midagi, kuid võite võita.